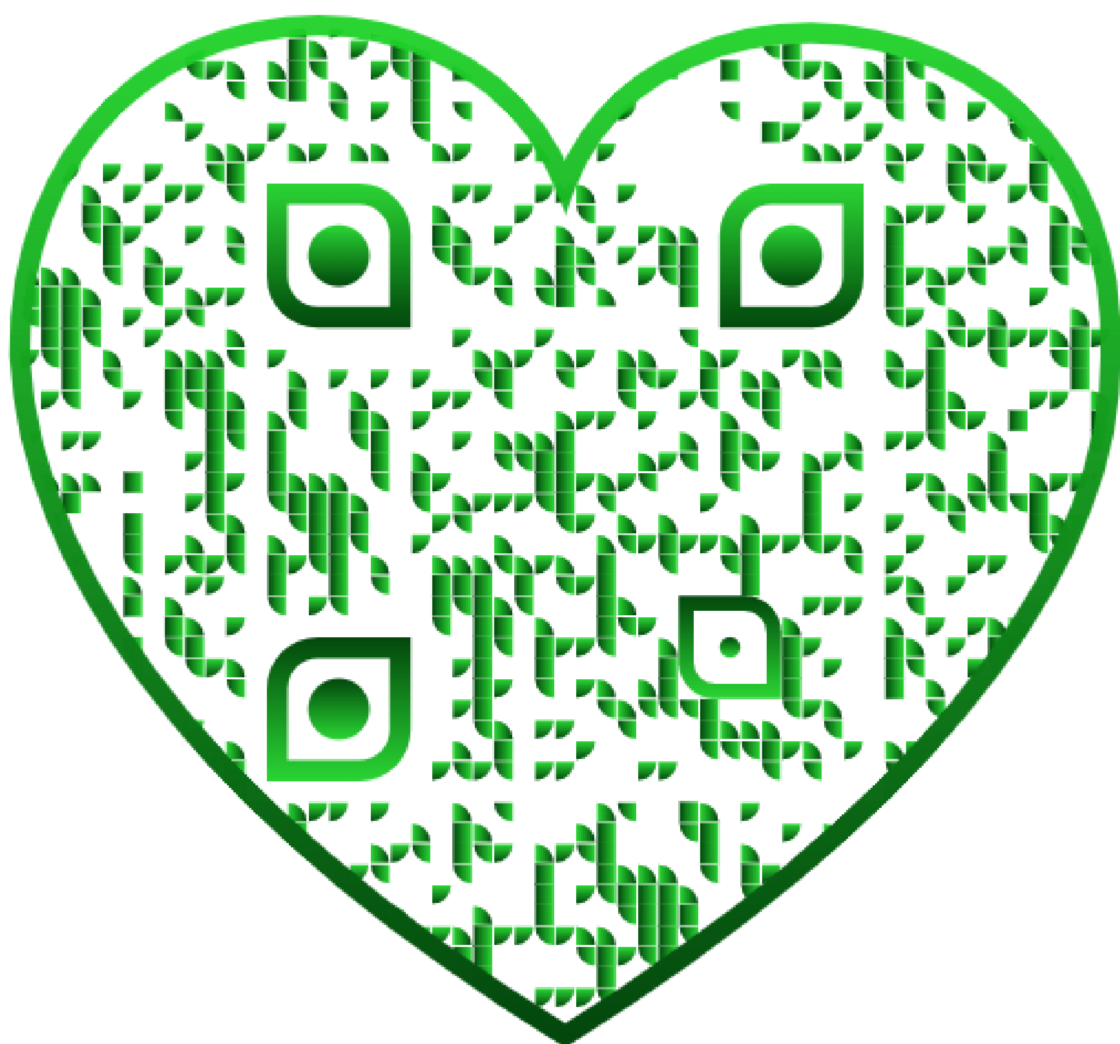
MANUAL DO JEJUM INTERMITENTE

Guia Completo Para Emagrecer de Forma Rápida e Definitiva!





INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, a recomendação padrão era que uma pessoa se alimentasse a cada três horas de forma balanceada para perder peso através da reeducação alimentar. E essa afirmativa foi assumida como uma **verdade absoluta** que, portanto, não admitia alternativas.

ISSO NÃO É VERÍDICO.

Métodos de emagrecimento baseados em horas muito maiores de abstinência alimentar têm sido estudados pela ciência e mostrado um alto nível de eficácia sem, com isso, comprometer a saúde. Como é claro, **isso não significa que qualquer um deva deixar de comer por longas horas de um momento para o outro sem orientação profissional.**

O **Jejum Intermitente** é um padrão alimentar que pode ser feito com até 60% de abstinência alimentar, desde que seguidos os parâmetros adequados. Ou seja, existem "regras" e maneiras certas de fazê-lo e você deve conhecer todos esses aspectos antes de começar essa mudança tão radical na sua vida.

Nesse e-book, você encontrará todas as informações que precisa sobre Jejum Intermitente, as maneiras de fazer, dicas alimentares, recomendações de saúde e orientações de como começá-lo.

Todas as informações aqui contidas respeitam as **evidências científicas.** Aproveite o conteúdo e veja a eficácia com seus próprios olhos!

ATENÇÃO

SAÚDE É COISA SÉRIA. Nenhuma mudança alimentar nem qualquer método de emagrecimento deve ser feito sem consulta e orientação de profissionais qualificados. O Jejum Intermitente não é recomendado para **TODAS** as pessoas, com especial contraindicação para:

- **DIABÉTICOS**
- **DOENTES CRÔNICOS**
- **GESTANTES E LACTANTES**
- **PESSOAS COM BAIXO PESO**
- **CRIANÇAS E ADOLESCENTES**
- **IDOSOS**
- **CONSUMO DE MEDICAMENTO CONTROLADO**

Iniciar uma transformação desse porte sem orientação médica pode levar a problemas de saúde extremamente sérios e por sua vida em risco. Os riscos envolvem fraqueza, cefaleias, sonolência, hipoglicemia, desmaios, desidratação, dificuldades de concentração, desnutrição e até mesmo síndromes mais graves em casos complexos de jejum prolongado.

Pessoas que consomem medicamento controlado **DEVEM** consultar um médico especialista antes para averiguar a possibilidade de fazer o Jejum Intermitente e a eventual necessidade de adaptar a medicação.

O QUE É JEJUM INTERMITENTE?

O QUE É JEJUM INTERMITENTE?

Primeiro, você deve saber o que **não é** o Jejum Intermitente. O **JI não é uma dieta**. O que isso significa e por que essa informação importa?

Uma dieta é um **regime alimentar** em que a pessoa se abstém de alguns alimentos e prioriza outros. O **Jejum Intermitente** não é um regime, mas sim um **padrão alimentar.** Isso significa que você não precisa se abster de qualquer alimento em detrimento de outro, apenas estabelecer um padrão de alimentação e segui-lo.

Ou seja, o funcionamento do jejum intermitente não está assente **no que você come,** mas sim **quando você come.** Resumindo de forma concisa: é fazer uma decisão **consciente** de quais refeições você irá abrir mão.

Nesse padrão alimentar, você come as calorias necessárias durante um período do dia (essa abertura de tempo é chamada de **janela**) e deixa de comer durante as horas seguintes, permitindo que seu corpo trabalhe durante o resto do tempo para processar e queimar as calorias consumidas e a gordura existente no seu corpo.

Um exemplo para clarificar as diferenças: recentemente, **Deborah Secco**, a atriz brasileira, admitiu em entrevista que era adepta do jejum intermitente. Ela contou que já tinha passado mais de 20h sem comer nada. Entretanto, quando atingia o **estágio da fome,** a atriz comia **bacon, quatro ovos e seis bifes com queijo.** Isso definitivamente não é o cardápio de alguém **em dieta.**



Então fazer jejum é como passar fome por muitas horas?

Não. São absolutamente distintos. Isso porque **passar fome é a abstinência involuntária de comida,** enquanto o jejum **é a abstinência voluntária e consciente**. A comida está lá, é acessível, você apenas decide não comê-la – seja para um propósito físico, espiritual ou qualquer outro motivo.

O jejum não tem uma duração padrão, você começa e termina quando bem entender. É a mera abstenção de se alimentar. Ou seja: todo momento que você não está comendo, você **já está de jejum**. Nesse sentido, o **jejum** é uma parte comum da nossa vida cotidiana.

Jejum Intermitente é eficaz para emagrecer?

Definitivamente sim. Na realidade, é quase inconcebível imaginar como alguém não emagreceria sem consumir comida. O jejum intermitente é a prática dietética mais antiga na humanidade e possivelmente a mais efetiva. Estudos recentes têm até mesmo comprovado que dietas baseadas em uma restrição calórica de 30% a 40% está relacionada a longevidade.

Contudo, tenha muita atenção! O jejum intermitente pode emagrecer rapidamente, mas se não for seguido de forma correta, adequada e com orientação profissional, a longo prazo pode trazer o indesejado efeito sanfona. Tudo dependerá da sua alimentação e controle. O ideal é balancear quanto precisa comer para estar bem e obrigar seu corpo a queimar gordura corporal sem precisar recorrer à proteína, queimando, assim, massa magra (músculo).

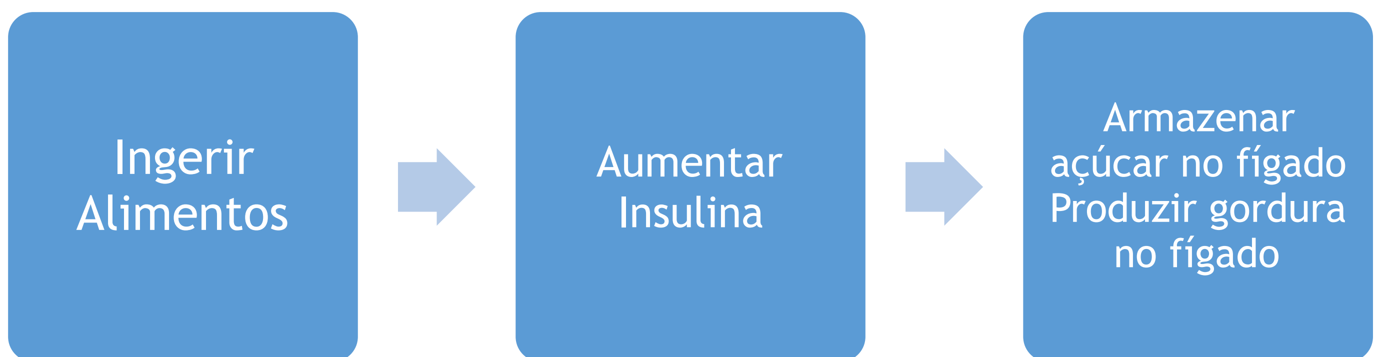
COMO O JEJUM INTERMITENTE FUNCIONA?

COMO O JEJUM INTERMITENTE FUNCIONA?

Basicamente, o jejum simplesmente permite que seu corpo queime o excesso de gordura corporal. É importante perceber que isso é **natural** e que a evolução humana tem progredido para jejuar sem consequências para a saúde, uma vez que o princípio básico da evolução é a **sobrevivência** e a escassez de alimento é sempre o primeiro ponto.

Você provavelmente já ouviu falar de animais que hibernam, por exemplo. A lógica da hibernação é a seguinte: os animais comem tudo que precisam durante determinado período de modo a armazenar gordura corporal para o inverno, quando os alimentos são escassos e difíceis de conseguir; durante o inverno, eles não precisam sair para caçar ou consumir alimentos, porque seu corpo passará a estação toda se alimentando da gordura consumida antes da hibernação.

Funciona assim: quando comemos, ingerimos mais energia alimentar do que precisamos usar no imediato. Parte dessa energia será armazenada para ser utilizar mais tarde. A insulina é o hormônio-chave envolvido no processo de armazenamento de energia alimentar.



A insulina aumenta quando comemos, ajudando a armazenar a energia em excesso de duas formas separadas. Açúcares podem ser ligados em cadeias longas, chamadas **glicogênio** e depois armazenados no fígado. Contudo, o espaço de armazenamento é **limitado** e, quando atingido, o fígado começa a transformar a glicose excedente em gordura.

Parte dessa nova gordura é armazenada no fígado, mas a maioria é exportada para outros depósitos de gordura no corpo. Ainda que esse seja um processo mais complexo que o anterior, aqui não há limite: a criação de gordura é, literalmente, ilimitada.

Portanto, o corpo realmente só existe em dois estados:

Alimentado (insulina alta) e **em Jejum** (insulina baixa).

Estejamos nós armazenando ou queimando energia alimentar. É um ou outro. Se a alimentação e o jejum estiverem equilibrados, não haverá ganho de peso.

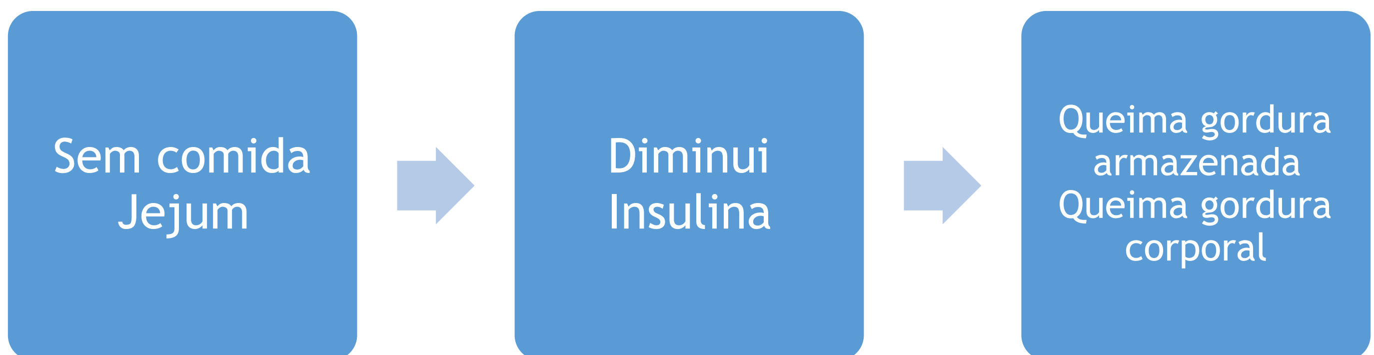
Se começarmos a comer assim que pisarmos fora da cama e não pararmos até voltar a dormir, nós gastamos praticamente todo o tempo no estado **alimentado.** Com o tempo, ganhamos peso. Nós não demos tempo ao nosso corpo para que queimasse a energia alimentar.

Para restaurar o equilíbrio ou perder peso, nós simplesmente precisamos aumentar o tempo em que queimamos gordura **(jejum).** Em essência, o jejum permite que o corpo use sua gordura armazenada. Afinal, é para isso que a gordura está lá. Seu corpo não armazena gordura para fins estéticos.

É importante perceber que **não há nada de errado nisso.** Nossos corpos são projetados para isso. É isso que gatos, cachorros, leões e ursos fazem. É isso que **humanos** fazem.

Se você está comendo o tempo todo, como é comumente recomendado, então seu corpo simplesmente utilizará a energia alimentar que está entrando e nunca queimará a gordura corporal. Você só irá armazená-la. Seu corpo irá guardá-la para quando não tiver nada para comer. Falta equilíbrio. Falta o jejum.

Portanto, esses são os dois processos naturais do nosso corpo. Um é acessível, mas com armazenamento limitado (**glicogênio**); outro é mais difícil de acessar, mas tem armazenamento ilimitado (**gordura corporal**).



Quando deixamos de comer, revertemos o processo. Os níveis de insulina diminuem, sinalizando para que o corpo comece a queimar energia alimentar armazenada já que não tem mais energia chegando através da ingestão de alimentos. A glicose sanguínea cai, então o corpo precisa "puxar" a glicose armazenada e queimá-la para obter energia.

O **glicogênio** é a fonte mais acessível de energia. Ele é quebrado em moléculas de glicose para fornecer energia às outras células. Isso pode providenciar energia suficiente para fortalecer o corpo por 24-36 horas. Depois disso, o corpo começará a queimar gordura para conseguir energia.

OS BENEFÍCIOS DO JEJUM INTERMITENTE.

OS BENEFÍCIOS DO JEJUM INTERMITENTE.

O benefício mais óbvio é a perda de peso. Entretanto, existe uma gama de benefícios além deste, muitos dos quais já eram amplamente conhecidos na antiguidade.

Os períodos de jejum eram normalmente chamados de “limpeza”, “desintoxicação” ou “purificação”, mas a ideia era a mesma: deixar de ingerir alimentos por um determinado período de tempo por motivos de saúde. As pessoas achavam que esse período de abstinência da comida limparia seus corpos de toxinas e agiria como um fator rejuvenescedor. Eles estavam mais certos que imaginavam.

Alguns dos supostos benefícios físicos do jejum incluem:

- Maior concentração e clareza mental
- Perda de peso e gordura corporal
- Diminuição da insulina no sangue e níveis de açúcar
- Reversão da **diabetes tipo 2**
- Aumento de energia
- Melhor queima de gordura
- Aumento no crescimento hormonal
- Diminuição de colesterol no sangue
- Prevenção de Alzheimer (potencial)
- Longevidade (potencial)
- Ativação da limpeza celular (potencial) através da estimulação autofágica
- Redução de inflamações.

VANTAGENS:

O jejum oferece muitas vantagens únicas que não estão disponíveis em outras dietas.

Quando dietas complicam a vida, o jejum simplifica. Quando dietas podem ser caras, o jejum é gratuito. Quando dietas podem levar tempo, o jejum poupa.

Onde dietas são limitadas, o jejum pode ser feito em qualquer lugar. Onde dietas têm uma eficácia variável, o jejum tem uma eficácia inquestionável. Não há um método mais poderoso para baixar a insulina e diminuir o peso corporal.



DIFERENTAR FORMAS DE JEJUAR.

DIFERENTES FORMAS DE JEJUAR.

Existem muitas formas diferentes para fazer o jejum intermitente.

É importante começar lembrando que não existe a "melhor forma". Todas elas trabalham diferentes níveis para diferentes pessoas. Um regime pode ser perfeito para Fulano e péssimo para Ciclano.

Portanto, o jejum não tem uma "duração padrão". Pode durar quatro, doze ou vinte horas. Você pode jejuar uma vez por semana ou uma vez por dia. Ou mesmo uma vez por mês. Não há certo ou errado, há formas adequadas e inadequadas de fazer jejum e tudo depende do seu organismo e das suas necessidades.

Geralmente, jejuns curtos são feitos com uma frequência maior. Jejuns mais longos são, em geral, feitos duas a três vezes por semana por 24h a 36h. Jejum prolongado pode ir de uma semana a um mês.

O jejum oferece flexibilidade infinita. Você pode jejuar por tempos longos ou curtos, como preferir, mas aqui estão alguns regimes mais comuns.

JEJUNS CURTOS (<24 HORAS)

16:8

Esse regime envolve jejum diário de 16h. Ele também é chamado de "janela de alimentação de 8h". Você faz todas as suas refeições dentro dessas oito horas e jejua nas outras dezesseis. Em geral, esse regime é feito diariamente (ou quase).

Por exemplo, você pode comer todas as suas refeições no período entre 11:00 da manhã e 19:00 da noite. Isso significa que você pula o café da manhã, mas consegue fazer as demais refeições – duas ou três refeições principais no período de oito horas. Das 19:00 às 11h00 você jejua.

20:4

Esse regime envolve uma janela de alimentação de 4 horas e jejum de 20h. Por exemplo, você faz suas refeições no período entre às 14:00 e 18:00 e jejua nas próximas 20h. Via de regra, isso implica que você comerá uma refeição ou duas refeições menores dentro desse período.

Esse regime não é uma "nova tendência": guerreiros romanos e espartanos já o utilizavam na antiguidade. Daí também ter se popularizado como o "regime do Guerreiro".

JEJUNS LONGOS (>24 HORAS)

24h

Esse regime envolve jejuar de jantar a jantar ou de almoço a almoço. Por exemplo, se você jantou no primeiro dia, você vai pular o café da manhã e o almoço do dia seguinte e só jantar novamente no segundo dia. Isso significa que você ainda comerá diariamente, mas apenas uma vez ao dia. Geralmente, é feito duas a três vezes por semana.

A maior vantagem desse regime é que ele pode ser facilmente incorporado no dia a dia. A maioria das pessoas janta com a família todo dia, por exemplo. Ainda que você jante todos os dias, é possível jejuar rotineiramente por 24h sem que ninguém perceba qualquer diferença, já que esse regime realmente só envolve pular o café da manhã e almoço.

Se você trabalha fora, fica ainda mais fácil. Você bebe seu cafezinho diário e pula o café da manhã. Durante o almoço, você continua trabalhando e chega em casa a tempo para jantar. Ninguém consegue perceber que você jejuou por 24h.

5:2

Esse regime envolve cinco dias de refeições regulares e dois dias de jejum. Contudo, você pode comer 500 calorias em cada dia que está em jejum. Essas calorias podem ser consumidas a qualquer hora ao longo do dia – seja dividida em diversas refeições ou concentradas numa só.

36h

Esse regime envolve jejum de um dia inteiro. Por exemplo, se você jantou no dia 1, você vai jejuar durante todo o dia 2 e só comerá novamente no café da manhã do dia 3. Normalmente, isso contabiliza 36h de jejum.

DICAS PRÁTICAS PARA INICIANTES



DICAS PRÁTICAS PARA INICIANTES

Para começar o Jejum Intermitente, siga esses passos:

1. Decida o tipo de jejum que quer fazer
2. Decida por quanto tempo quer jejuar
3. Comece a jejuar. Se você não se sentir bem ou estiver preocupado, então pare e procure ajuda profissional para só depois voltar a tentar.
4. Continue com suas atividades habituais tirando as refeições. Mantenha-se ocupado e viva normalmente. Imagine que você está "comendo" uma refeição completa da sua própria gordura.
5. Quebre o jejum **gentilmente.**
6. Repita.

Saber as indicações médicas e as evidências científicas antes de começar qualquer transformação envolvendo seus hábitos, sua saúde e seu estilo de vida é essencial. Contudo, algumas dicas práticas às vezes fazem toda a diferença para quem vai começar. Especialmente quando o assunto é jejum que, como tudo na vida, requer alguma prática.

No passado, quando o jejum religioso era um hábito mais difundido, esses tipos de dicas eram passadas de gerações a gerações. Se não, amigos geralmente aconselhavam com dicas práticas para lidar com o jejum, pois existem algumas questões que sempre são levantadas.

Com o declínio do jejum como prática, entretanto, essas dicas foram se perdendo e caindo no esquecimento. Elas se tornaram difíceis de encontrar. Mas aqui estão elas, reunidas para você começar com vantagem

O que eu posso consumir nos dias de Jejum?

Existem muitas regras diferentes para jejuar. Durante o Ramadan judeu, por exemplo, o jejum é feito do nascer ao pôr do sol e nenhuma comida ou bebida pode ser consumida. Outros tipos de jejum apenas restringem determinados tipos de comidas – por exemplo, abstenção de carne por um dia. Então não existem regras certas ou erradas.

Água:

Todas as comidas e bebidas calóricas são postas de lado durante o jejum. Assegure-se de manter seu corpo hidratado durante o jejum. Água é sempre uma boa escolha, seja com ou sem gás.

Tente ingerir cerca de dois litros de água por dia. Comece cada dia bebendo 250ml de água fresca para assegurar uma hidratação adequada no início do dia. Você pode espremer um pouco de limão ou lima para dar sabor à água, se preferir. Ou, alternativamente, pode adicionar algumas rodelas de laranja para fazer uma infusão de sabor e depois aproveitar essa "água de laranja" ao longo do dia.



Chá:

Todos os tipos de chá estão permitidos, incluindo chá verde, preto e de ervas. E podem ser consumidos frios ou quentes, de acordo com sua preferência (e o clima!).

Você também pode adicionar temperos como canela ou noz-moscada para adicionar mais sabor ao seu chá. Acrescentar um pouco de creme ou leite também é aceitável. Açúcar, adoçantes ou sabores artificiais não são permitidos.

O chá verde é especialmente recomendado, pois alguns estudos apontam que suas propriedades podem suprimir o apetite.



Café:

O cafezinho, com ou sem cafeína, também está liberado. Como o chá, uma quantidade pequena de creme ou leite é aceitável, apesar de conterem algumas calorias. Temperos também podem ser adicionados, mas adoçantes, açúcares ou sabores artificiais devem ser evitados. Nos dias mais quentes, o café gelado pode ser uma boa pedida.



Caldo de Ossos:

Caldos caseiros feitos com ossos de porco, vaca, galinha ou peixes também estão liberados e são uma excelente opção para os dias de jejum. O caldo de vegetais pode ser uma alternativa muito válida, apesar do caldo de ossos conter mais nutrientes. Acrescente uma pitada de **sal marinho** para ajudar a manter a hidratação.

Os outros fluídos – café, água e chá – não contém sódio, então é possível ter uma baixa na pressão por esgotamento de sal nos períodos de jejum mais longos. Algumas pessoas têm receio de adicionar sal, entretanto a falta dele é muito mais perigosa durante o jejum.

Todos os vegetais, ervas ou temperos são boas adições ao caldo, mas não adicione cubos de caldos prontos, pois são repletos de sabores artificiais e glutamato monossódico. E cuidado com os caldos congelados e/ou enlatados: eles são uma imitação bem pobre dos caldos feitos em casa.



O QUE FAZE SE EU SENTIR FOME DURANTE O JEJUM?

Essa é, provavelmente, a preocupação número um de todos antes de começar o jejum. As pessoas assumem que serão esmagados pela fome e que não conseguirão se controlar. A verdade é que a fome não persiste. Na verdade, ela vem em ondas. Se você sentir fome, ela vai passar.

Manter-se ocupado durante o período de jejum geralmente ajuda. Jejuar durante o dia de trabalho ajuda a manter a mente ocupada e sem pensar em comida.

Quando o corpo começa a se acostumar com o jejum, ele passa a queimar a gordura armazenada e sua fome será suprimida. Muitas pessoas percebem que ao jejuar, o apetite não aumenta, mas sim diminui.

Outra tática é manter o corpo hidratado com água, chás, café e outros líquidos mencionados acima. Mas atenção: produtos industrializados como Gatorade, Powerade e outras bebidas isotônicas.

Janela de alimentação: o que consumir e o que evitar.

Como já foi dito anteriormente neste livro, o Jejum Intermitente é um **padrão alimentar,** não uma dieta. Contudo, isso não é motivo para descuidar da alimentação. Especialmente se o objetivo for emagrecer ou controlar doenças. Ambos devem andar aliados.

É importante dar preferência a alimentos com mais potencial de saciedade e grande concentração de nutrientes. Cortar açúcares, produtos refinados (trigo, açúcar, sal, etc), congelados e industrializados é essencial.

As refeições feitas durante a janela de alimentação devem ser, preferencialmente, como aquelas que você faria normalmente sem estar em jejum. A ideia não é compensar o tempo do jejum com comida, daí a importância de fazer uma quebra sutil do jejum.

- **Dê preferência:** legumes, frutas com casca e bagaço, verduras, proteínas com baixa gordura, cereais e grãos integrais (como grão-de-bico e arroz integral) e tubérculos (mandioca, batata-doce, cará, inhame).
- **Evite:** doces, produtos congelados e industrializados, cereais refinados (pão branco, arroz branco, massas).
- **Troque:** açúcar branco por açúcar mascavo; sal fino/grosso por sal marinho; tempero completo por mais alho, cebola e cheiro-verde.

INDICAÇÕES E CONTRA INDICAÇŌES

INDICAÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES

O Jejum Intermitente tem sido amplamente utilizado para perda de peso, ganho de massa corporal e contenção de doenças (como a diabetes tipo 2). Como tudo, porém, ele não é uma "receita de sucesso" que sirva para todos os casos. Algumas informações devem ser relevadas.

- **Jejum para homens e mulheres: há diferenças?**
- **Mulheres grávidas, lactantes ou com baixo peso**
- **Doentes crônicos**
- **Adolescentes e crianças**
- **Exercícios e Jejum Intermitente: combinam?**
- **Possíveis efeitos secundários para o Jejum Intermitente**
- **Como lidar com os efeitos secundários**

Jejum para homens e mulheres: há diferenças?

Essa pesquisa ainda é recente e, embora existam dados, ainda não há resultados suficientes para embasar uma resposta definitiva para a questão. O que se sabe até agora é que, via de regra, mulheres suportam períodos de jejum menores que os homens. Isso ocorre porque o corpo masculino tem mais massa muscular, o que garante uma reserva de glicogênio maior para o jejum.



Mulheres grávidas, lactantes ou com baixo peso

Mulheres gestantes, em período de amamentação ou baixo peso não devem fazer jejum intermitente, tendo em vista que possuem uma necessidade maior de nutrientes. Praticá-lo pode causar tonturas, desmaios, hipoglicemia, diminuir o líquido amniótico e comprometer o desenvolvimento do feto ou provocar baixo-peso no bebê.



Doentes crônicos

Pessoas que possuem doença crônica como hipertensão e diabetes e tomam medicação controlada precisam **definitivamente** do aval de um médico para verificar se o jejum é ou não válido.

A medicação provoca mudanças no metabolismo que podem causar hipoglicemias. É **determinante** consultar o médico, uma vez que podem ser necessárias fazer adaptações no medicamento caso o jejum seja uma possibilidade.



Adolescentes e crianças

Seus metabolismos ainda estão em desenvolvimento, em fase de crescimento e não devem, portanto, ser submetidos à práticas de jejum. Crianças e adolescentes necessitam de um aporte significante de nutrientes para se desenvolverem adequadamente.

Além disso, é importante lembrar que adolescentes estão numa fase psicológica e emocional muito importante de suas vidas e se sentem pressionados a atender padrões de beleza e aceitação. Esses fatores podem causar distúrbios alimentares e psicológicos se aliados à ideia da necessidade de emagrecimento por uma imposição de beleza, podendo levar à bulimia, anorexia e outros transtornos alimentares e psicológicos graves.



Exercícios e Jejum Intermitente: combinam?

Especialistas da saúde **NÃO RECOMENDAM** a prática de exercícios durante o jejum intermitente. Estudos demonstram que a simples prática de exercício já diminui os níveis de açúcar no sangue. Se você estiver de jejum, o risco de uma hipoglicemia aumentam.

O que acontece quando seu corpo entra em estado hiperglicêmico? Seu organismo começa a consumir não gordura, mas proteínas. Isso resulta em perda de massa magra (músculo) e não massa gorda, que é o objetivo da maioria das pessoas que jejuam para perder peso. Seu metabolismo reduz e causam enfraquecimento, aumentando o desgaste emocional e físico.



Possíveis efeitos secundários para o Jejum Intermitente:

Os efeitos colaterais variam de organismo para organismo, metabolismo para metabolismo, já que cada pessoa é única em sua composição física, sua carga genética, seus hábitos alimentares e de estilo de vida e histórico familiar. Entretanto, alguns os efeitos mais generalizados são:

- **Constipação intestinal** é comum. Menos entrada significa menos saída. Você não precisa de medicações, a menos que haja desconfortos. Manter bons níveis de hidratação e consumo de fibras durante a janela de alimentação é uma boa solução. Caso precise de uma ajuda a mais, laxativos naturais estão liberados.
- **Dores de cabeça** são comuns e tendem a desaparecer depois das primeiras vezes em jejum. Consumir um pouco mais de sal geralmente ajuda a mitigar essas dores de cabeça.
- **Água mineral** pode ajudar se seu estômago reclamar.
- **Outros** efeitos secundários podem envolver azias, tonturas e cãibras musculares.

Como lidar com os efeitos secundários

Fadiga: jejuar não causa fadiga. Na verdade, grande parte das pessoas afirmam se sentir mais dispostas – provavelmente por conta da adrenalina. Se você sentir fadiga constante, deve parar com o jejum imediatamente e procurar um médico, pois isso não é um efeito normal.

Tonturas: se você sentir tonturas em jejum, é provável que esteja desidratado. Para prevenir essas vertigens é necessário aumentar a ingestão de água e sal. Assegure-se de beber muito líquido. Adicionar um pouco de sal marinho na água mineral ou caldo de ossos pode ajudar a aliviar essas sensações durante o jejum.

Dores de cabeça: assim como as tonturas, a resposta mais provável é desidratação e a solução é aumentar ingestão de líquidos e sal. Acredita-se que elas sejam causadas pela transição de uma dieta de alto consumo de sal para um regime de consumo muito baixo nos dias de jejum. Entretanto, as dores geralmente são temporárias e tendem a desaparecer quando você se acostuma com o jejum. Mas ainda é recomendado adicionar um pouco de sal marinho no caldo e na água.

Constipação intestinal: aumentar o consumo de vegetais, fibras e legumes durante a janela de alimentação e o consumo de água é a chave para resolver esse problema. Laxantes naturais são permitidos. Se o problema persistir e causar incômodo, peça para seu médico prescrever um laxativo.

Azias: evite fazer refeições muito abastadas. Você pode perceber uma tendência para comer em excesso quando acaba o jejum, mas tente comer normalmente. A melhor forma de quebrar o jejum é fazê-lo vagarosamente. Evite deitar após fazer a refeição e tente ficar em pé por, pelo menos, meia hora após as refeições. Erguer a cabeceira da cama, colocando alguns livros embaixo, poderá ajudar. Se nenhuma dessas opções funcionar, consulte seu treinador ou médico.

Medicamentos na janela de alimentação / jejum: se você toma medicamentos com a comida, é preciso ter especial atenção durante o jejum. Alguns medicamentos não podem ser ingeridos em jejum, como a Aspirina – que pode causar até mesmo uma úlcera estomacal. Suplementos de ferro podem causar náusea e vômitos. Metformina, usada para diabetes, pode causar náusea e diarreia. Discuta isso previamente com seu médico antes de iniciar o jejum.

Cãibras musculares: cãibras são causadas por baixos níveis de magnésio. Você pode optar por um suplemento de magnésio ou tomar banho com sais de Epsom, que são sais de magnésio. Adicione uma xícara a um banho morno e mergulhe por meia-hora. Sua pele irá absorver o magnésio.

O QUE ESPERAR DO JEJUM INTERMITENTE?



O QUE ESPERAR DO JEJUM INTERMITENTE?

Como você viu nesse livro, existem diferentes maneiras de jejuar, além de diferentes objetivos. O primeiro passo é consultar um profissional para ver qual dieta adequada para ser realizada conjuntamente com o jejum intermitente para atingir suas metas – seja ela emagrecimento ou controle de problemas de saúde.

Mas tenha paciência: o jejum intermitente não é uma pílula mágica com resultados de um dia para o outro. Lembre-se que mais do que peso, estamos falando de uma transformação nos seus hábitos alimentares e sua rotina cotidiana, pelo que é normal que seu corpo reaja.

Dê tempo ao seu metabolismo para se acostumar com o novo padrão alimentar. Podem surgir alguns efeitos secundários inicialmente, consequências da súbita mudança de hábitos. É normal que o corpo experimente um período de stress por essa mudança. Afinal, foram anos de hábitos X que repentinamente mudaram para hábitos Y.

Permita uma margem de pelo menos um mês antes de tirar conclusões. Depois desse período, seu corpo começa a compreender e se acostumar ao novo padrão programático. O Jejum Intermitente é isso mesmo: um programa.

Outra coisa importante a ter em mente é **SUA EXPERIÊNCIA É ÚNICA.** Cada pessoa vai vivenciar o jejum à sua própria maneira, com suas próprias dificuldades, benefícios e resultados. Nada disso é homogêneo e linear. Até porque estão em questão a sua carga genética, absolutamente única, o seu estilo de vida, a sua alimentação, a sua rotina, fatores psicológicos e emocionais, entre outros detalhes importantes deste quebra-cabeça.

Algumas mudanças corporais comprovadas por evidências científicas são:

- **Níveis de insulina:** os níveis de insulina no sangue caem significativamente, que é o que facilita a queima de gordura corporal.
- **Hormônio do crescimento:** os níveis de hormônio do crescimento aumentam na corrente sanguínea, ajudando a queimar gordura e ganhar massa muscular.
- **Reparo das células:** o corpo induz processos importantes de reparo das células, como a remoção de resíduos.
- **Expressão genética:** mudanças benéficas em diversos genes e moléculas relacionados à longevidade e fortalecimento do sistema imunológico foram registrados por estudos científicos.

Essas mudanças não são imediatamente visíveis, pois acontecem, por vezes, em microescalas dentro do seu corpo (como a mudança nos genes). Mas são expressas com o tempo em fatores que vão muito além da mera perda de peso, ganho de massa ou outras razões estéticas.

QUAIS PROFISSIONAIS PODEM ME AJUDAR?

Os principais profissionais que podem e devem ser envolvidos antes de começar o Jejum Intermitente são:

- Médico generalista (clínico geral)
- Nutrólogo (para casos de obesidade ou afins)
- Nutricionista (obrigatoriamente)
- Educador físico (se você pratica exercícios regularmente)
- Médico cardiologista
- Endocrinologista (recomendado)

IMPORTANTE

Nenhuma parte deste livro digital pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer armazenamento de informações ou sistema de recuperação, sem autorização escrita do editor, exceto no caso de breves citações em artigos e comentários mencionando sua fonte de origem.

Todo o conteúdo intelectual, idéias e sugestões contidas neste material tem o intuito de tornar a vida das pessoas mais saudável. Sempre comprometido com a verdade trazendo a informação e educação para todas as pessoas. Informamos que neste material não está contido nenhum tipo de prescrição médica ou nutricional. Indicamos sempre a todas as pessoas seguirem orientação e diagnósticos médicos e profissionais da área. Não existe nenhuma intenção desse conteúdo ser utilizado como tratamento em qualquer situação de tratamento de saúde. E é de suma importância antes de mudar qualquer hábito alimentar significativo procurar um profissional da saúde para ter sua aprovação e liberação.

Sabemos que todo conteúdo aqui descrito apresenta-se de maneira formal, mas é extremamente necessário para cobrir todo aspecto legal sobre o conteúdo aqui publicado. Qualquer dúvida ou problema que possa surgir, entre em contato.

MANUAL DO
JEJUM
INTERMITENTE